Как перейти от дружбы к отношениям

Информация об авторе
Источники

Загрузить PDF

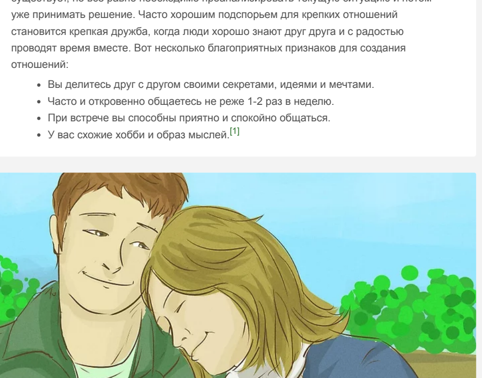
В этой статье: Оцените ситуацию | Сделайте первый шаг | Укрепляйте отношения | Советы | Предупреждения | Дополнительные статьи | Источники

Если чувства вышли за рамки обычной дружбы, то можно попробовать изменить характер ваших отношений. Совершить такой переход далеко не просто. Ведите себя естественно, прислушайтесь к своим чувствам, проявляйте уважение к другу, и тогда у вас появится шанс построить полноценные отношения.

Метод 1 Оцените ситуацию

1 **Проанализируйте вашу дружбу.** Вы часто общаетесь и вместе проводите свободное время или просто знакомы через третьих лиц? "Правильных" исходных позиций для успешного перехода к романтическим отношениям не существует, но все равно необходимо проанализировать текущую ситуацию и потом уже принимать решение. Часто хорошим подспорьем для крепких отношений становится крепкая дружба, когда люди хорошо знают друг друга и с радостью проводят время вместе. Вот несколько благоприятных признаков для создания отношений:

- Вы делитесь друг с другом своими секретами, идеями и мечтами.
- Часто и откровенно общаетесь не реже 1-2 раз в неделю.
- При встрече вы способны приятно и спокойно общаться.
- У вас схожие хобби и образ мыслей.[1]



2 **Стройте доверительные отношения.** Всегда оказывайте поддержку другу в напряженный момент, чтобы проявить заботу и показать готовность прийти на помощь. Если вы готовы доверить другу свою тайну или поделиться проблемой, то сможете и раскрыть свое сердце. Доверие возникает только спустя некоторое время, но такому процессу можно способствовать:

- Рассказывайте о себе – доверяйте человеку, чтобы заручиться встречным доверием. Говорите о своей семье, событиях из прошлого, мечтах и целях, проблемах и переживаниях.
- Оправдывайте доверие, не оповещайте и сдерживайте свои обещания.[2]

3 **Узнайте мнение общего друга.** Узнайте стороннее мнение о том, насколько ваши чувства взаимны. Нередко сторонний человек способен заметить аспекты, которые вы упускаете из виду по причине обеспокоенности чувств. Спрашивайте прямо и конкретно. Вопрос "Как думаешь, ему нравится кто-нибудь?" не позволит получить такой же точный ответ, как вопрос "На твой взгляд мы могли бы с ним стать хорошей парой?".

- Убедитесь, что человеку можно доверять и слухи о ваших чувствах не разлетятся со скоростью ветра.

4 **Не нужно постоянно говорить о прошлых отношениях и новых влюбленностях.** Конечно, нельзя совсем уходить от разговоров о прошлых отношениях, поскольку это здоровый способ узнать романтические предпочтения человека. Однако не нужно постоянно жаловаться на бывших партнеров или твердить о том, какими идеальными были ваши отношения, так как человек может посчитать, что чувства еще не угасли.[3]

- Также следует понимать, что если объект вашей симпатии постоянно рассказывает о чувствах к другим, неудачных свиданиях или бывших партнерах, то он не готов к отношениям с вами.

5 **Романтические отношения – это не только физическая близость.** Зарубите это себе на носу, поскольку отношения с другом не похожи на возможные периодические проявления близости между вами. Отношения не ограничиваются сексом. Партнерам необходимо соответствовать друг другу во всех аспектах – эмоциональных, социальных и физических. Если вам достаточно иметь друга, с которым иногда можно переспать, то отношения вам ни к чему. Не начинайте отношения, если вы не готовы к взаимным обязательствам.

6 **Оцените, как вы проводите время наедине.** Достаточно часто симпатия возникает между людьми в больших дружеских компаниях. Это совершенно нормально, только вот отношения строятся на способности проводить время наедине с человеком, а не в коллективе. Не обязательно устраивать свидание, достаточно иногда проводить время наедине с другом, чтобы оценить шансы на успех в потенциальных отношениях. Вот несколько идей:

- Попросите друга помочь вам с покупками для вечеринки.
- Садитесь рядом или напротив за обеденным столом.
- Предложите вместе ходить на тренировки, посетить новый бар или выполнить общее домашнее задание.[4]

Метод 2 Сделайте первый шаг

1 **Подумайте, готовы ли вы потенциально лишиться дружбы ради возможных отношений.** Обычно после шага навстречу отношениям снова стать "просто друзьями" уже не получится. Здесь в дело вступает симпатия и человек начинает думать, как все могло бы сложиться, одиночество начинает обременять. При этом вовсе необязательно отказываться от возможности рискнуть. Важно прийти к решению, что вероятность построить отношения важнее, чем опасность потерять друга.

2 **Проявляйте свое внимание посредством открытых, романтических жестов и мимики.** Часто люди забывают, что язык тела – важная составляющая флирта, но именно он позволяет прямо показать свой интерес и оценить, насколько чувства взаимны. Все люди разные, но есть ряд универсальных признаков уважения и симпатии:

- Люди обращены друг к другу всем телом.
- Люди поддерживают непрерывный зрительный контакт.
- Человек постоянно теребит волосы или одежду.
- Люди повторяют жесты и фразы друг друга.
- Во время разговора человек придвигается к собеседнику ближе обычного.[5]

3 **Используйте легкий флирт, чтобы "прощупать почву".** Прежде, чем сделать первый шаг, следует оценить чувства друга. Не нужно впадать в крайности, достаточно обозначить свой интерес едва уловимыми намеками и многое станет понятно. Следите за реакцией человека на ваш флирт – он стеснительно отводит взгляд или отшучивается? В таком случае вам лучше остаться друзьями. Если же он не уходит от намеков, поддерживает зрительный контакт или позволяет себе ответные романтические жесты, то ваши шансы крайне высоки. Вот как можно начать флиртовать:

- Смотрите в глаза и улыбайтесь. Улыбка считается наиболее эффективным способом флирта.[6]
- Преодолейте барьер прикосновений: положите руку на плечо или спину, погладьте подругу по руке или обнимите дольше обычного (2-3 секунды), чтобы показать свою симпатию.
- Используйте искренние комплименты, чтобы порадовать человека. Все любят комплименты, так как они свидетельствуют о внимании. Говорите конкретно, чтобы усилить эффект: "Твоя последняя презентация – это что-то особенное!" вместо "Ты очень умная".

4 **Предложите встретиться.** Мысли о том, что вам необходимо пригласить друга на свидание, очень важны для потенциальных отношений, поэтому отбросьте все сомнения и неловкость. Не медлите, если приняли решение. Не нужно выдумывать ничего возвышенного или романтического, просто будьте искренни. Любой ответ лучше неведения. Помните об этом, когда будете пытаться найти смелость и задать вопрос. Отведите друга в сторонку или пригласите на встречу и спросите:

- "Мне очень нравится дружить с тобой, но кажется, что между нами возможно нечто большее. Может попробуем устроить несколько свиданий?"
- "Мы хорошие друзья, но мои чувства к тебе уже не умещаются в рамки дружбы. Я очень хочу пригласить тебя на свидание".
- Иногда достаточно даже простого "Как насчет свидания в следующий четверг?".
- Для свидания подойдет любое время, если человек не переживает личную трагедию или переломный момент в жизни. Действуйте и не ждите подходящего времени!

5 **Обойдитесь без громких заверений в любви, но говорите искренне и вежливо.** Вне зависимости от силы ваших чувств не следует говорить, что вы "созданы друг для друга" и "станете идеальной парой", иначе вы рискуете просто отпугнуть человека такой поспешностью. Говорите искренне, но спокойно и уважительно. Вот несколько примеров:

- "Я очень ценю тебя и нашу дружбу. Мне кажется, мы можем стать хорошей парой".
- "Я рада, что мы знакомы. Теперь я хочу узнать тебя еще ближе".
- "Ты просто замечательный человек. Я рад, что могу называть тебя своей подругой".

6 **Примите любой ответ.** Если чувства взаимны, то ничто не помешает вам начать романтические отношения. В случае отказа нужно двигаться дальше. Настойчивые предложения встретиться, просьбы о втором шансе или показное безразличие только помешают вам вернуть дружбу.

- Если вы считаете, что дружбу можно восстановить, то сейчас вам лучше временно не видеться. Через пару недель попробуйте возобновить общение. Не ждите, что снова сможете стать лучшими друзьями, но время поможет вам разобраться в чувствах и продолжить дружбу.
- Некоторые люди не горят желанием продолжать дружбу после романтических порывов. К сожалению, такой риск всегда существует при попытке изменить статус ваших отношений.[7]

Метод 3 Укрепляйте отношения

1 **Сразу сообщите свои ожидания в отношениях.** Встречаться с другом замечательно, так как вам не нужно проходить этап знакомства, ведь вы уже знаете причуды человека, имеете общих друзей. Также отношения с другом могут обернуться неловкостью, если не делиться своими ожиданиями от будущего. Вам нужен человек для приятных встреч или родственная душа? Хотите развивать отношения постепенно или сразу начать совместную жизнь, чтобы поскорее пройти "крещение огнем"? Разговор сложный, но без него не обойтись.[8]

- Начните разговор словами о собственных пожеланиях: "Сразу скажу, что я хотела бы построить долгосрочные отношения".
- Задайте вопрос: "Какими ты видишь наши отношения?", "Чего ты ждешь от будущего?"

2 **Не торопитесь, даже если готовы к стремительным переменам.** Друзья часто спешат перейти к физической близости еще до "официального" начала отношений. В этом нет ничего плохого, если впоследствии вы не забудете притормозить и все обсудить. Не нужно скрывать желание близости и тягу к партнеру. Правильно используйте такие порывы, чтобы показать свои чувства. Попытки уйти от периодической близости или поцелуев приведут к проблемам в отношениях, когда друзья растеряются от стремительного развития событий.[9]

- Если все происходит слишком быстро, то постарайтесь мягко напомнить: "Не забывай о нашей дружбе, а все остальное мы еще успеем наверстать".
- Вступив в отношения, вы не обязаны проводить друг с другом каждую минуту. Сохраняйте личное пространство и не торопитесь.
- Помните: крепкая дружба – залог крепких отношений.

3 **Проводите время с общими друзьями.** Никто не любит пары, которые исчезают из поля зрения друзей и перестают обращать внимание на остальных. Это несправедливо по отношению к вашим друзьям и вдобавок вызывает напряжение в отношениях. Друзья посчитают, что они были нужны вам лишь для того, чтобы найти себе партнера. Если отношения завершатся, вы останетесь без партнера и без друзей.[10]

- Проводите время вместе с друзьями точно так же, как и до начала отношений.
- Не обделяйте отношения вниманием, но и не позволяйте им лишать вас других аспектов жизни. Находите возможности побыть наедине с друзьями и уделяйте всем равное внимание, проводя время в коллективе.
- Проявляйте сдержанность. Не нужно посвящать друзей во все подробности отношений. Им это не интересно, а партнеру не всегда приятно.

4 **Находите хобби и занятия для двоих.** Важно не только помнить о старых друзьях, но и уделять внимание новым отношениям. Старайтесь находить точки соприкосновения. Регулярно общайтесь и проводите время наедине, чтобы дружеские отношения переросли в нечто большее. Если друг хочет встречаться, но не готов прикладывать усилий, то лучше просто дружить.[11]

- Любые отношения требуют сил, времени и труда, но результатом станет близкая связь между двумя людьми.

5 **Придерживайтесь ценностей, на которых строилась ваша дружба.** Вступив в отношения, не нужно становиться другим человеком, чтобы больше понравиться партнеру. Он полюбил вас такой, какой вы были во время дружбы. Естественно, все мы немного меняемся в процессе отношений, но это не повод стать кем-то другим.

- Отношения не должны причинять ущерб существующей дружбе.[12]
- Убедитесь, что вам комфортно вместе. Если вы считаете, что необходимо обновить гардероб, вести себя иначе или найти новые увлечения, чтобы человек полюбил вас, то лучше оставаться просто друзьями.

6 **Следует понимать, что если отношения прекратятся, то вряд ли вы останетесь друзьями.** После возникновения романтические чувств человеку невероятно сложно отказаться от них и вернуться к обычной дружбе. Романтические отношения – это новый уровень близости, поскольку человек открывается с доселе неизвестных сторон. Принимая во внимание все вышеописанное, очевидно, что в таких условиях дружба практически невозможна. Запомните все хорошее, что было между вами, и живите дальше. Убедитесь, что вы сделали все, что могли. В таком случае вам будет не о чем жалеть.

Советы

- Отказ от романтических отношений – это еще не конец отношениям дружеским. Держите голову высоко и не унывайте! Такое происходит со всеми.
- Не торопитесь. Если вы уверены в себе, то дерзайте. Главное помнить, что партнер может не разделять вашей уверенности.
- Фраза "Я не хочу разрушать нашу дружбу" часто значит, что вы интересны человеку только как друг. Это его или её выбор, но вы должны быть его ближайшим другом, чтобы сохранить дружбу в случае неудачи в романтических отношениях.
- В поиске подсказок старайтесь не всматриваться в дружеские отношения и не придавать значения бессознательным привычкам или случайным фразам, а не тайным признаниям в любви.

Предупреждения

- Не расстраивайтесь, если друг не ответит взаимностью на ваши чувства. Двигайтесь дальше, все бы вам ни было больно.

Дополнительные статьи

- Как поддержать друга после расставания
- Как ответить на вопрос: "Что тебе во мне нравится?"
- Как вежливо прекратить дружбу
- Как сказать человеку, что вы не хотите с ним дружить, и не обидеть его
- Как знакомиться с людьми и при этом не выглядеть странным
- Как завоевать уважение одноклассников в школе
- Как собраться для ночевки
- Как вежливо отказаться от приглашения
- Как лучше обнять парня
- Как справиться с отсутствием друзей
- Как повеселиться у друга в гостях
- Как понять, что друг вас настоящий
- Как понять, что подругу вам завидует
- Как спросить у человека, все ли у него в порядке

Источники

1. ↑ http://relax.co/24-signs-someone-likes-you-more-than-just-a-friend/
2. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/is-psychology-making-us-sick/201310/building-repairing-trust-keys-sustainable-relationship
3. ↑ http://www.boundless.org/advice/2012/how-can-we-transition-from-being-friends-to-dating
4. ↑ http://www.loveparky.com/flirting/flings/dating-game/how-to-date-a-friend-dating
5. ↑ http://changingminds.org/techniques/body/romantic_body.htm
6. ↑ http://time.com/59786/how-to-flirt-backed-by-scientific-research/
7. ↑ http://www.eharmony.com/dating-advice/dating/should-you-really-stay-friends-after-the-relationship-is-over/
8. ↑ http://www.menofthis.com/women/dating-advice/the-dos-and-donts-of-dating-a-friend
9. ↑ http://love.allwomenstalk.com/ways-to-transition-from-being-friends-to-dating

Еще источники

Об этой статье

wikiHow работает по принципу вики, а это значит, что многие наши статьи написаны несколькими авторами. При создании этой статьи над ее редактированием и улучшением работали, в том числе анонимно, 11 человек(а). Количество просмотров этой статьи: 66 731.

Категории: Дружба | Любовь и романтика

На других языках:

English: Go from Friends to Dating, Español: pasar de ser amigos a salir como pareja, Deutsch: Von einer Freundschaft in eine Beziehung übergehen, Français: passer d'une relation amicale à une relation amoureuse, Português: Converter uma Amizade em Namoro, Bahasa Indonesia: Melanjutkan Hubungan dari Sahabat Menjadi Pacar, Italiano: Passare da un'Amicizia a una Frequentazione Romantica, Nederlands: Van een gewone vriendschap overgaan in een relatie

Печать

Эту страницу просматривали 66 731 раз.

Была ли эта статья полезной?

Да Нет